JOËLLE MARVAUD

LA RÉFLEXOLOGIE MODE D'EMPLOI

ISSN : 2103-5865
ISBN : 978-2-212-12978-6
© Groupe Eyrolles 2011
EYROLLES

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ? 7
- Origines 8
- Mode d'emploi 10
- Effets de la réflexologie plantaire 12
- Les zones réflexes 14
- Réflexologie et médecine chinoise 15
- La réflexologie en France 23

Fonctionnement de la réflexologie 27
- Les portes d'entrée des informations 28
- Le contact et la communication 30
- Le toucher et le processus de la douleur 37
- Qu'est-ce qu'un émonctoire ? 38
- Les conducteurs 39
- Degré de la sensibilité en fonction de la localisation 44
- Le toucher et les émotions 44

Notice et posologie 47
- La séance de réflexologie 48
- La relation avec le réflexologue 50
- Indications thérapeutiques 53
- Le bon état d'esprit 66
- Déroulement d'une séance 67

Se sentir bien dans ses pieds 73
- Petits conseils quotidiens du pédicure podologue 74
- Les petits maux du pied 76
- Bien choisir chaussettes et chaussures 82

La réflexologie pour débutants 85
- Avant la séance 86

Votre première séance 88

Séances pour les experts débutants 105
Traitement réflexe de la colonne vertébrale 106
L'auto-traitement : une bonne façon d'apprendre le toucher 109
Traitement énergétique pieds et mains selon la roue des méridiens 110
Quelques points pour les petits maux de tous les jours 113

Foire aux questions ! 123

Index 133